



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENGARUH LATIHAN *CONE DRILLS* DAN *AGILITY LADDER*
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA**
(Pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang Tahun 2015)

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Idwin Wapri Piyoga
6301411225

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Idwin Wapri Piyoga. 2015. Pengaruh latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola (pada SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang Tahun 2015). Skripsi jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Kriswanto, M.Pd. dan Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.

Kata Kunci: *cone drills*, *agility ladder*, menggiring bola.

Menggiring bola merupakan salah satu aspek penting dalam sepakbola yang harus dikuasai. Latar belakang penelitian ini adalah siswa SSB Pioneer Kendalsari dalam menggiring bola masih kurang baik, pada saat menggiring bola, bola masih jauh dari penguasaan dan tak jarang bola lepas dari penguasaan, bahkan hilang atau direbut lawan. Dalam menggiring bola dibutuhkan adanya suatu kelincahan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan di antaranya latihan *cone drills* dan *agility ladder*. Permasalahan penelitian ini adalah (1) apakah ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari? (2) apakah ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari? (3) manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola?

Metode penelitian dengan eksperimen pola M-S atau *matching by subjek design*. Populasi penelitian ini adalah siswa SSB Pioneer Kendalsari tahun 2015 sejumlah 80 orang, sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik *purposive sample*. Instrumen tes menggunakan tes menggiring bola dengan tingkat validitas 0,842 dan tingkat reliabilitas 0,796. Analisis data menggunakan statistik uji *t* dengan taraf signifikansi 5% dan $db = n - 1$.

Hasil analisis data menggunakan taraf signifikansi 5% dapat disimpulkan: (1) Ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola, karena $t_{hitung} (3.756) < t_{tabel} (2.262)$. (2) Ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola, karena $t_{hitung} (3.764) > t_{tabel} (2.262)$. (3) Latihan *cone drills* berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola dengan hasil rata-rata $(24.188) > (25.264)$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Pioneer Kendalsari. Latihan *cone drills* berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Pioneer Kendalsari. Saran: diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina SSB dalam menentukan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Idwin Wapri Piyoga
NIM : 6301411225
Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Cone Drills* dan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (pada SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang Tahun 2015)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 25 Januari 2016

Yang menyatakan,



Idwin Wapri Piyoga

NIM 6301411225

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Cone Drills* dan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Pada SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang Tahun 2015)” telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari : Senin

Tanggal : 14 Desember 2015

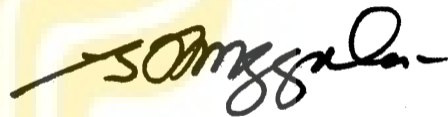
Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Kriswantoro, M.Pd.
NIP.196106301987031003

Pembimbing II



Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes.
NIP.196803021997021001

Ketua Jurusan



Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

PENGESAHAN

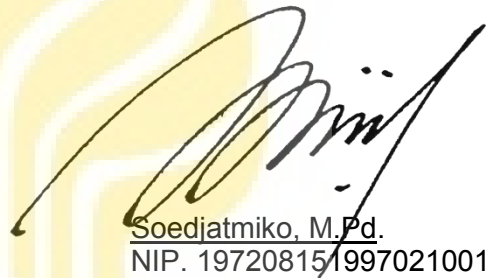
Skripsi atas nama Idwin Wapri Piyoga NIM 6301411225 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Judul Pengaruh Latihan *Cone Drills* dan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Pada SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang Tahun 2015) telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada 25 Januari 2016.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Sekretaris



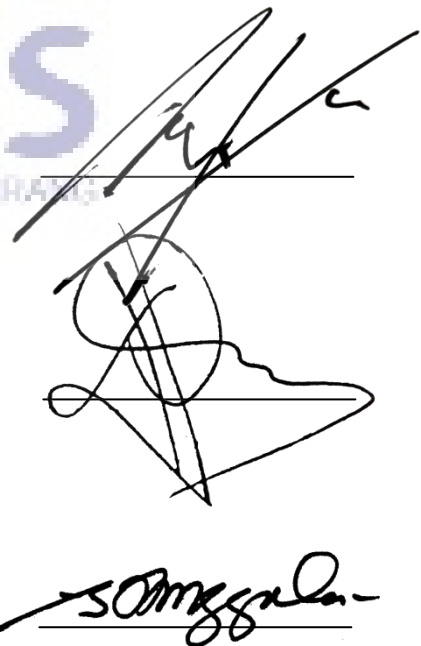
Soediatmiko, M.Pd.
NIP. 197208151997021001

Dewan Penguji

1. Drs. Wahadi, M.Pd. (Penguji 1)
NIP. 196101141986011001

2. Drs. Kriswantoro, M.Pd (Penguji 2)
NIP. 196106301987031003

3. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes. (Penguji 3)
NIP.196803021997021001



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

- Pendidikan memiliki akar yang pahit, tetapi manis buahnya. (Aristoteles)
- Menuntut ilmu adalah taqwa. Menyampaikan ilmu adalah ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah dzikir. Mencari ilmu adalah jihad. (Imam Al Ghazali)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Orang tua saya, Bapak Agus Suharto dan Ibu Jumaroh yang selalu memberikan kasih sayang, doa, semangat, dan segalanya.
2. Kakak saya Ike Yunia Meka, S.Pd dan adik saya Izantri Sepja Tara yang selalu memberikan doa, semangat, dan motivasi.
3. Teman dan sahabat yang telah menemani dan memberi dukungan.
4. Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan rezeki-Nya, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Kriswantoro, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Bapak dan Ibu *staff* Karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
8. Bapak dan Ibu Guru yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan serta bimbingan kepada penulis.
9. Bapak Mustofa Pelatih SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang yang telah memberikan ijin dan membantu untuk melakukan penelitian.
10. Siswa SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang KU-14 tahun 2015 yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini yang tidak bisa saya sebut satu persatu.

Semoga amal baik saudara sekalian, dalam pembantuan penelitian ini akan mendapat pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga penelitian ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan, khususnya pada olahraga Sepakbola.

Semarang, 25 Januari 2016

Penulis



DAFTAR ISI

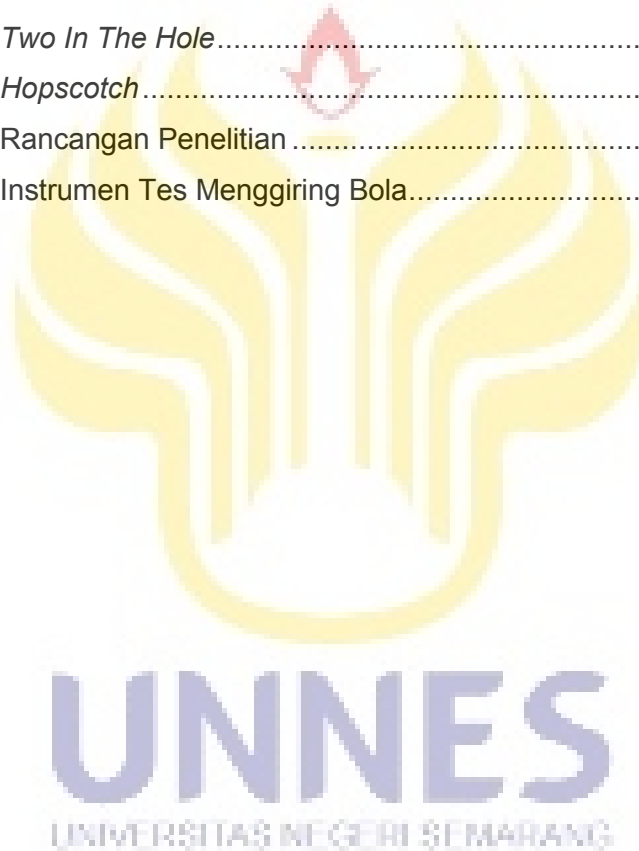
| | Halaman |
|--|---------|
| JUDUL..... | i |
| ABSTRAK..... | ii |
| PERYATAAN..... | iii |
| LEMBAR PERSETUJUAN..... | iv |
| PENGESAHAN..... | v |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah..... | 8 |
| 1.3 Pembatasan Masalah..... | 8 |
| 1.4 Rumusan Masalah..... | 8 |
| 1.5 Tujuan Penelitian..... | 9 |
| 1.6 Manfaat Penelitian..... | 9 |
| BAB II LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS | |
| 2.1 Landasan Teori..... | 10 |
| 2.1.1 Teknik Dasar Menggiring Bola..... | 10 |
| 2.1.1.1 Prinsip-prinsip menggiring bola..... | 10 |
| 2.1.1.2 Macam-macam menggiring bola..... | 12 |
| 2.1.2 Komponen-Komponen Kondisi Fisik..... | 13 |
| 2.1.3 Konsep Dasar Latihan..... | 16 |
| 2.1.4 Beban Latihan..... | 19 |
| 2.1.5 <i>Cone Drills</i> | 21 |
| 2.1.6 <i>Agility Ladder</i> | 24 |
| 2.2 Kerangka Berpikir..... | 27 |
| 2.3 Hipotesis..... | 29 |
| BAB III METODE PENELITIAN | |
| 3.1 Jenis dan Desain Penelitian..... | 30 |
| 3.2 Variabel Penelitian..... | 31 |
| 3.2.1 Variabel Bebas..... | 31 |
| 3.2.2 Variabel Terikat..... | 32 |
| 3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel..... | 32 |
| 3.4 Instrumen Penelitian..... | 33 |
| 3.5 Prosedur Penelitian..... | 34 |
| 3.5.1 Metode Pengumpulan Data..... | 34 |
| 3.5.2 Teknik Pengambilan Data..... | 34 |
| 3.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penelitian..... | 36 |
| 3.7 Teknik Analisis Data..... | 38 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | |
| 4.1 Hasil Penelitian..... | 41 |
| 4.1.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian..... | 41 |

| | |
|---|----|
| 4.1.2 Hasil Uji Prasyarat Analisis | 42 |
| 4.1.2.1 Hasil uji normalitas | 42 |
| 4.1.2.2 Hasil uji homogenitas | 43 |
| 4.1.3 Hasil Analisis Data | 43 |
| 4.1.3.1 Uji t hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> eksperimen I latihan <i>cone drills</i> | 44 |
| 4.1.3.2 Uji t hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> eksperimen II latihan <i>agility ladder</i> | 45 |
| 4.1.4 Uji Hipotesis | 45 |
| 4.2 Pembahasan | 48 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan | 51 |
| 5.2 Saran | 51 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |
| LAMPIRAN | 53 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1.1 Siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Tahun 2015..... | 3 |
| Gambar 1.2 Juara III Copa Aspara U-14 Tahun 2013..... | 4 |
| Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Dalam | 11 |
| Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Penuh | 12 |
| Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Kura-kura Kaki Bagian Luar | 13 |
| Gambar 2.4 <i>20-Yard Square</i> | 22 |
| Gambar 2.5 <i>Star Drill</i> | 23 |
| Gambar 2.6 <i>Two In The Hole</i> | 25 |
| Gambar 2.7 <i>Hopscotch</i> | 26 |
| Gambar 3.1 Rancangan Penelitian | 31 |
| Gambar 3.2 Instrumen Tes Menggiring Bola..... | 33 |



DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 3.1 Pembagian Kelompok Penelitian..... | 34 |
| Tabel 3.2 Persiapan Perhitungan Statistik | 39 |
| Tabel 4.1 Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I Dan Kelompok Eksperimen II..... | 41 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Data | 42 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Data | 43 |
| Tabel 4.4 Uji t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I Latihan <i>Cone Drills</i> | 44 |
| Tabel 4.5 Uji t <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen II Latihan <i>Agility Ladder</i> | 45 |
| Tabel 4.6 Uji Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I Latihan <i>Cone Drills</i> | 46 |
| Tabel 4.7 Uji Perbedaan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen II Latihan <i>Agility Ladder</i> | 46 |
| Table 4.8 Perbandingan Hasil <i>Post-Test</i> Kelompok Eksperimen I dan Kelompok Eksperimen II..... | 47 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| 1. Surat Usulan Dosen Pembimbing | 54 |
| 2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing | 55 |
| 3. Surat Ijin Penelitian | 56 |
| 4. Surat Keterangan Selesai Penelitian..... | 57 |
| 5. Program Latihan | 58 |
| 6. Daftar Nama Sampel SSB Pioneer Kendalsari Tahun 2015..... | 62 |
| 7. Hasil <i>Pre-Test</i> Menggiring Bola..... | 63 |
| 8. Data <i>Matching</i> hasil <i>Pre-Test</i> | 64 |
| 9. Daftar Hasil <i>Matching</i> Kelompok Eksperimen I dan Eksperimen II..... | 65 |
| 10. Hasil <i>Post-Test</i> Menggiring Bola Kelompok Eksperimen I..... | 66 |
| 11. Hasil <i>Post-Test</i> Menggiring Bola Kelompok Eksperimen II..... | 67 |
| 12. Uji Normalitas Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | 68 |
| 13. Uji Homogenitas Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> | 69 |
| 14. Tabel Perhitungan Statistik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Eksperimen I..... | 70 |
| 15. Tabel Perhitungan Statistik Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Eksperimen II..... | 71 |
| 16. Nilai <i>T-Tabel</i> | 72 |
| 17. Dokumentasi..... | 73 |



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga di Indonesia pada hakikatnya adalah usaha mengenai pendidikan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari usaha-usaha pendidikan nasional yaitu manusia Pancasila. Ada empat dasar yang menjadi tujuan manusia melakukan olahraga, yaitu melakukan kegiatan olahraga untuk rekreasi (mengisi waktu senggang), melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan (olahraga di sekolah yang diasuh guru), melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi terutama di kalangan remaja, karena pada usia ini dianggap paling cocok untuk mengembangkan bakat dan potensi.

Sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari oleh sebagian besar manusia di belahan dunia dari lapisan masyarakat tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak, remaja, dewasa hingga orang tua, masyarakat senang memainkan sendiri atau sebagai penonton.

Sepakbola adalah olahraga yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain 11 orang. Kesebelasan yang tangguh adalah kesebelasan yang terdiri dari pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik. Untuk mencapai kerjasama yang baik, tim memerlukan pemain yang menguasai semua bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang energi dan waktu (Sukatamsi, 1984:11).

Pembinaan sejak dini diperlukan dalam permainan sepakbola untuk menghasilkan bibit-bibit unggul. Bibit-bibit tersebut diharapkan mampu membawa Indonesia berprestasi di kancah nasional maupun internasional. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai dengan bimbingan dan pengawasan pelatih yang mumpuni. Sepakbola dimainkan dengan berbagai macam teknik, baik teknik tanpa bola maupun teknik dengan bola. Macam-macam teknik tanpa bola di antaranya lari cepat dan mengubah arah, melompat atau meloncat, gerak tipu tanpa bola (gerak tipu dengan badan), dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Sedangkan untuk teknik dengan bola, yaitu menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang (Sukatamsi, 1984:34).

Perkembangan sepakbola di Kabupaten Pemalang saat ini termasuk baik. Di daerah Kabupaten Pemalang sekarang sudah banyak berdiri sekolah sepakbola salah satunya Sekolah Sepakbola (SSB) Pioneer Kendalsari yang merupakan wadah pelatihan dan pendidikan olahraga sepakbola usia dini yaitu umur 10-16 tahun yang dilatih oleh pelatih yang berlicensi "D". Mustofa, S.Pd. merupakan kepala pelatih SSB Pioneer Kendalsari yang di bantu oleh 2 asisten pelatih yaitu Danu Usodo dan Andika Hardiansyah, S.Pd.

SSB Pioneer Kendalsari merupakan SSB yang berdiri sejak tahun 2001 terdiri dari 80 siswa dan didirikan oleh organisasi mantan pemain sepakbola PERSSIK Desa Kendalsari yang di ketuai oleh Fahmi Arif, Amd. dan Koeswandi, S.Pd. M.Pd. Ada 3 kelompok umur yang berlatih di SSB Pioneer Kendalsari yakni KU-10 sejumlah 34 siswa, KU-14 sejumlah 20 siswa, KU-16 sejumlah 26 siswa.

SSB Pioneer Kendalsari terletak di Jalan Raya Kendalsari Rt.02/Rw.03 Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang. Tempat latihan SSB Pioneer Kendalsari berada di lapangan sepakbola Desa Kendalsari, Kecamatan Petarukan. Lapangan untuk latihan SSB tersebut termasuk dalam lapangan yang baik karena kondisi lapangan yang selalu dirawat secara baik dan teratur.



Gambar 1.1 Siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Tahun 2015
Sumber: Dokumentasi Tahun 2015

Banyak prestasi yang sudah diraih baik dalam kota maupun luar kota. Tiga tahun terakhir ini SSB Pioneer Kendalsari sering mendapat juara 2 dan 3 bahkan ada juga yang sampai menjadi juara 1, antara lain:

- 1) Juara II Pra Divisi Liga Pemalang II- tahun 2012.
- 2) Juara II Liga Pelajar Indonesia (LIPIO) Kabupaten Pemalang tahun 2012.
- 3) Juara III Copa Aspara U-14 antar SSB Se-Pantura Raya tahun 2013.
- 4) Juara I Kompetisi Sepakbola Antar Desa Se-Kecamatan Petarukan, Syawalan Cup tahun 2014.
- 5) Juara I Turnamen Sepakbola Desa Payung Kecamatan Bodeh, Payung Cup tahun 2014.



Gambar 1.2 Juara III Copa Aspara U-14 Tahun 2013
Sumber: Dokumentasi Tahun 2013

SSB Pioneer Kendalsari berlatih sepak bola 6 kali dalam seminggu, yaitu pada hari senin, selasa, rabu, kamis, sabtu, dan minggu pukul 15.30-17.30 WIB. Walaupun dalam teknik bermain sepakbola para siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pematang sudah bagus, tetapi dari observasi yang dilakukan melalui pengamatan langsung pada saat latihan, dalam menggiring bola masih kurang baik. Hal tersebut bisa dilihat pada saat menggiring bola, bola masih jauh dari penguasaan dan tak jarang bola lepas dari penguasaan, bahkan hilang atau direbut lawan.

Menggiring bola sebagai salah satu teknik dasar dan aspek penting dalam sepakbola yang harus dikuasai dan dikembangkan oleh seorang pemain dengan baik. Menurut Robert Koger (2007:51), menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki

yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan, menyelamatkan bola dari penguasaan kontrol bola oleh pemain lawan (Muhammad Muhyi Faruq, 2008:68). Sukatamsi (1984:158) mengatakan menggiring bola (*dribble*) diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus di atas tanah.

Kegunaan teknik menggiring bola, yaitu untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan umpan kepada teman (Sukatamsi, 1984:158).

Sukatamsi (1984:158) mengatakan prinsip-prinsip menggiring bola di antaranya, bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol; di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan; bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang; pandangan mata tidak fokus pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar; badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa. menggiring bola mempunyai 3 cara dalam pelaksanaannya, yaitu menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar, menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh.

Pada dasarnya, dalam teknik dasar menggiring bola dibutuhkan adanya suatu kelincahan. Martens (2004 *cit*, Husein Argasasmita dkk, 2007) mengatakan kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak, berhenti, dan mengubah kecepatan serta mengubah arah dengan cepat dan tepat. Untuk menjadi lincah atlet perlu kuat, cepat, terampil, dan seimbang. Sedangkan menurut Rubianto

Hadi (2007:51) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Terdapat beberapa metode latihan yang dapat digunakan seorang pelatih untuk meningkatkan kelincahan dan keterampilan dalam menggiring bola, di antaranya *cone drills* dan *agility ladder*. Metode latihan *cone drills* dan *agility ladder* ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam keterampilan menggiring bola.

Menurut Wood (2011) dalam Zulkarnain (2012:6) *cone drills* adalah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility*/ketangkasan seorang dalam bermain sepakbola dan olahraga yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility* lainnya. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan.

Terdapat berbagai macam variasi latihan *cone drill*, di antaranya *15-yard turn drill*, *20-yard square*, *X-pattern multi-skill*, *figure eights*, *Z-pattern run*, *zigzag*, *Z-pattern cuts*, *star drill*, *five-cone snake drill*, *S-drill*, *V-drill*, *A-movement*, *E-movement*, *H-movement* dan berbagai macam variasi latihan *cone drill* lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih. Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *20-yard square* dan *star drill* karena latihan tersebut menuntut tiga perubahan posisi secara cepat dan tepat pada saat berlari dengan kecepatan tinggi yaitu lari cepat (*sprint*), gerakan lari mundur (*backpedal run*), dan gerakan lari menyamping (*shuffle run*).

Menurut Muchtar (1992) dalam Ilham Apriyadi (2014:2) ada 3 jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu *shuttle run* (lari bolak-balik), *zig-zag run* (lari belak-belok), dan lari rintangan. Dari ketiga latihan dasar tersebut terdapat berbagai variasi dari masing-masing teknik atau metode, misalny *shuttle run*,

dimana *shuttle run* dapat dilakukan dengan cara berlari secara lurus dan secara menyamping, dan dari lintasannya pun terdapat variasi, ada yang hanya menggunakan 2 titik sebagai acuan dan ada juga yang menggunakan *agility ladder* atau tangga kelincahan sebagai treknya.

Dari ketiga latihan *shuttle run* tersebut yang paling sering diterapkan dalam latihan sepakbola adalah dengan menggunakan *agility ladder*. Jenis latihan ini penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan karena latihan ini melatih konsentrasi gerak yang tinggi.

Variasi latihan *agility ladder*, diantaranya *one in the hole*, *two in the hole*, *icky shuffle*, *in-out shuffle*, *side right-in*, *side left-in*, *crossover shuffle*, *slalom ski jump*, *hopscotch* dan berbagai macam variasi lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih. Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *two in the hole* dan *hopscotch* karena latihan tersebut menggunakan gerakan yang sederhana dan mudah dipahami serta dilakukan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilham Apriyadi di Sekolah Sepakbola Jaten, Kabupaten Karanganyar dapat disimpulkan. Berdasarkan penelitian pengaruh *agility ladder exercise* dengan metode *lateral run* terhadap peningkatan lari pada pemain sepakbola usia 13 tahun diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada pengaruh dari perlakuan *agility ladder exercise* dengan metode *lateral run* terhadap peningkatan kelincahan lari atlet sepakbola usia 13 tahun di Sekolah Sepakbola Jaten.

Berdasarkan pembahasan dan penjelasan yang telah diuraikan di atas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Cone Drills* dan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Pada SSB Pioneer

Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang Tahun 2015)”.


1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Menggiring bola (*dribble*) adalah salah satu teknik dasar yang penting dan paling sering dilakukan dalam olahraga sepakbola.
- 2) Perlunya berbagai variasi latihan kelincahan untuk mencapai keterampilan menggiring bola yang baik.
- 3) Belum optimalnya keterampilan menggiring bola, sehingga banyak bola yang lepas bahkan hilang dari penguasaan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak metode latihan yang dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang terfokus pada latihan kelincahan, yaitu *cone drills* dan *agility ladder*. Oleh karena itu, penulis membatasi permasalahan ini hanya pada latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah dibahas pada kajian sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Apakah ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang?
- 2) Apakah ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang?

- 3) Manakah yang lebih efektif pengaruhnya antara latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.
- 3) Untuk mengetahui latihan mana yang lebih efektif antara *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan terutama bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.
- 2) Bagi siswa, sebagai acuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.
- 3) Bagi pelatih, sebagai pertimbangan dalam memilih model latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada siswa agar tercapai prestasi yang prima.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Teknik Dasar Menggiring Bola

Menggiring bola sebagai salah satu teknik dasar dan aspek penting dalam sepakbola yang harus dikuasai dan dikembangkan oleh seorang pemain dengan baik. Menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggulirkan bola menggunakan kaki dari satu titik ke titik lain dengan bola tetap dalam penguasaan yang bertujuan melewati lawan, mencari ruang kosong untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Kegunaan teknik menggiring bola, yaitu untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, dan untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan umpan kepada teman.

2.1.1.1 Prinsip-prinsip menggiring bola

Sukatamsi (1984:158) mengatakan prinsip-prinsip menggiring bola di antaranya, bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol; di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan; bola digiring dengan kaki kanan atau kiri, tiap langkah kaki kanan atau kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang; pandangan mata tidak fokus pada bola saja, tetapi harus pula memperhatikan situasi sekitar; badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti lari biasa.

2.1.1.2 Macam-macam menggiring bola

Menggiring bola pada umumnya dibedakan menjadi 3 teknik dasar, yaitu

menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam, menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh, menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar.

1) Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam

Gerakan menggiring dengan kura-kura kaki bagian dalam, yaitu a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki bagian dalam. b) kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak diayunkan seperti teknik menendang bola, akan tetapi tiap langkah secara teratur menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan dan bola harus selalu dekat dengan kaki. Dengan demikian bola mudah dikuasai dan tidak mudah direbut lawan. c) Pada saat menggiring bola, lutut kedua kaki harus selalu sedikit ditekuk, dan pada waktu kaki menyentuh bola, mata melihat bola, selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 2.1 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam
Sumber: <http://www.tipofthetower.com>

2) Menggiring Dengan Kura-Kura Kaki Penuh

Posisi kaki sama dengan posisi kaki pada menendang bola dengan kura-kura kaki penuh. Kaki yang digunakan untuk menggiring bola sesuai dengan irama langkah lari tiap langkah dengan kura-kura penuh bola didorong bergulir ke

depan dekat kaki. Dengan menggiring bola dengan kura-kura kaki penuh ini, pemain dapat membawa bola dengan cepat. Dan cara ini hanya dapat digunakan apabila di depan terdapat daerah yang bebas dari lawan cukup luas, hingga jarak untuk menggiring bola cukup jauh.



Gambar 2.2 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Penuh
Sumber: *en.wikipedia.org*

3) Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar

Gerakan menggiring dengan kura-kura kaki bagian luar, yaitu a) posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki dalam menendang bola dengan kura-kura kaki sebelah luar; b) setiap langkah secara teratur dengan kura-kura kaki bagian luar mendorong bola bergulir ke depan, dan bola harus selalu dekat dengan kaki; dan c) pada saat menggiring bola, kedua lutut selalu sedikit ditekuk, waktu kaki menyentuh bola pandangan pada bola, dan selanjutnya melihat situasi lapangan. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian luar ini paling banyak digunakan dalam bermain karena: a) bagian dari kaki yang bersentuhan dengan bola cukup luas; b) pemain mudah dapat bergerak ke depan atau untuk membelok, berputar, mengubah arah. Hal ini sesuai dengan arah sikap kaki pada waktu lari; dan c) pemain dengan cepat mudah memberikan bola kepada teman.



Gambar 2.3 Menggiring Bola Dengan Kura-Kura Kaki Bagian Luar
Sumber: screamer.deadspin.com

2.1.2 Komponen-Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan lebih besar dibanding komponen lain). Sesuai status yang diketahui, setelah komponen tersebut diukur dan dinilai.

Mochamad Sajoto (1988:57) mengemukakan komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut:

2.1.2.1 Kekuatan atau *strength*

Kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik, yang menyangkut kemampuan seseorang atlet pada saat menggunakan otot-ototnya, menerima beban dalam waktu kerja tertentu. Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kerja menahan beban yang diangkatnya.

2.1.2.2 Daya tahan atau *endurance*

Daya tahan atau *endurance* dibedakan menjadi 2 golongan, yaitu: a) daya tahan otot setempat (*local endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu cukup lama dengan beban tertentu, b) daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darah, secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot besar, dengan intensitas tinggi dalam waktu cukup lama.

2.1.2.3 Daya ledak otot atau *muscular power*

Daya ledak otot atau *muscular power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Hal ini dapat dikemukakan bahwa daya ledak otot atau *power* = kekuatan atau *force* x kecepatan atau *velocity* ($P = F \times T$), seperti gerak dalam tolak peluru, lompat tinggi dan gerakan lain yang bersifat *explosive*.

2.1.2.4 Kecepatan atau *speed*

Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk gerakan yang sama atau tidak sama dan waktu yang sesingkat-singkatnya, seperti gerak lari cepat atau *sprint*, gerak pukulan dalam tinju, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan *explosive*.

2.1.2.5 Kelentukan atau *flexibility*

Kelentukan atau *flexibility* adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian diri untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran yang seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

2.1.2.6 Keseimbangan atau *balance*

Keseimbangan atau *balance* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya selama melakukan gerak-gerak yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dinamis. Dalam bidang olahraga banyak hal yang harus dilakukan atlet dalam mempertahankan maupun menghilangkan keseimbangan, seperti gerak *hand stand* (statis), gerak dalam segala jenis senam pertandingan dan lain-lain.

2.1.2.7 Koordinasi atau *coordination*

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif dan efisien, misalnya dalam permainan tenis, seorang pemain akan kelihatan mempunyai koordinasi gerak baik bila dapat bergerak ke arah bola sambil mengayun raket, kemudian memukul dengan teknik yang benar.

2.1.2.8 Kelincahan atau *agility*

Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti memiliki kelincahan cukup tinggi.

2.1.2.9 Ketepatan atau *accuracy*

Ketepatan atau *accuracy* adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai, misalnya dalam menembak, memasukkan bola dalam bola basket, pitcher dalam softball, tendangan dalam gawang dan lain-lain.

2.1.2.10 Reaksi atau *reaction*

Reaksi atau *reaction* adalah kemampuan seseorang segera bertindak cepat dalam menanggapi rangsangan-rangsangan datang lewat indera, syaraf atau *feeling* lainnya, seperti dalam mengantisipasi datangnya bola untuk kemudian ditangkap, dipukul atau ditendang, kecepatan reaksi dalam *start*, menghindari pukulan dalam tinju.

2.1.3 Konsep Dasar Latihan

Harsono (1988 *cit*, Rubianto Hadi 2007:55) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental.

Rubianto Hadi (2007:57), berdasarkan pendapat beberapa pakar prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

2.1.3.1 Prinsip individualisasi

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam aspek kemampuan, potensi, dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

Salah satu penyebab ketidakberhasilan seorang pelatih dalam mempersiapkan atlet atau timnya, dapat disebabkan oleh kurang pemahamnya prinsip individualisasi ini. Prestasi seseorang atau tim dapat dicapai secara optimal apabila setiap program latihan ataupun yang diberikan mengacu pada asas individualisasi ini.

2.1.3.2 Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan bervariasi. Latihan kekuatan otot tungkai misalnya, selain *leg press* dapat pula diciptakan bentuk-bentuk latihan lain yang sama manfaatnya seperti lompat bangku, naik tangga, dan lain-lain.

2.1.3.3 Prinsip pedagogis

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor. Prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis, dan gradual.

2.1.3.4 Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan yaitu memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal.

Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.

- 2) Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

2.1.3.5 Prinsip *recovery*

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Pelatih harus dapat menciptakan kesempatan *recovery* dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan jika atlet ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada *complete recovery* sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tidak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk *recovery* bergantung pada: a) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) sistem energi yang terlibat, d) dan sejumlah faktor lain.

Sebagai patokan memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan takaran denyut nadi, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

2.1.3.6 Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan jika atlet akan menggunakan prinsip ini untuk latihan maka atlet akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena jika terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

2.1.3.7 Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: *jogging*, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

2.1.3.8 Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah. Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

2.1.4 Beban Latihan

Menurut Rubianto Hadi (2007: 65-68) beban latihan dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari beban sebagai kombinasi dan volume, intensitas dan *recovery*, dapat juga ditinjau dari sisi unsur latihannya dan dapat dilihat dari bagian yang terkena beban dalam fungsi tubuh manusia.

2.1.4.1 Unsur-unsur beban dalam latihan

Unsur latihan dalam olahraga adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Harmonisasi dan keseimbangan dari kemampuan keempat unsure tersebut akan memberi kontribusi yang besar terhadap prestasi. Keempat unsur ini diimplementasikan dengan beban latihan dengan ciri dan karakteristik yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan nomor yang diikuti.

2.1.4.2 Jenis beban latihan

Ditinjau dari sisi anatomi dan fisiologi secara fungsional beban latihan dapat dibagi menjadi 3 jenis yaitu :

- 1) Beban *neural*, adalah beban yang dikenakan pada fungsi sistem syaraf dalam tubuh, seperti latihan koordinasi, teknik, ketepatan dan latihan yang memerlukan konsentrasi yang akurat. Beban *neural* ini titik beratnya pada latihan-latihan yang memerlukan konsentrasi, kecepatan dan koordinasi.
- 2) Beban struktural atau ortopedik, adalah beban yang dikenakan pada fungsi tulang, sendi dan otot sebagai kesatuan anatomi, seperti lari jarak jauh, *cross country*.
- 3) Beban metabolik, adalah beban yang terdapat pada munculnya berbagai zat buang dalam tubuh.

2.1.4.3 Indikator beban latihan

Untuk menentukan beban latihan tersebut tepat atau tidak, berat atau ringan dapat dilihat dari 3 indikator, yaitu:

- 1) *Volume*, menunjukkan jumlah pembebanan dengan satuan kilometer, meter, kilogram, menit, detik. *Volume* dapat dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah pengulangan dan waktu yang digunakan untuk latihan.
- 2) Intensitas latihan, menunjuk pada prosentase beban dari kemampuan maksimalnya, misalnya mengangkat beban dengan 90% dari kemampuan maksimal atlet, atau juga dapat dilihat dari denyut maksimal atlet.

3) Pemulihan (*recovery*), waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antarsesi. Pemulihan dapat dilihat dari waktu yang diperlukan seorang atlet agar kembali bugar lagi setelah melakukan aktivitas, makin cepat waktu yang diperlukan berarti kondisi atlet makin baik. Penempatan rasio antarindikator beban latihan sangat menentukan keberhasilan proses dan hasil peningkatan kinerja atlet.

Beban latihan yang diberikan sesuai dengan keadaan atlet akan mengurangi beban yang berlebih pada atlet yang mengakibatkan atlet mengalami kelelahan. Dengan usia sampel yang masih muda maka peneliti memberikan beban latihan dengan intensitas sedang yang lebih bertujuan untuk pengembangan bakat dan pemeliharaan kondisi atlet agar tidak berakibat yang kurang baik pada prestasi atlet di masa yang akan datang.

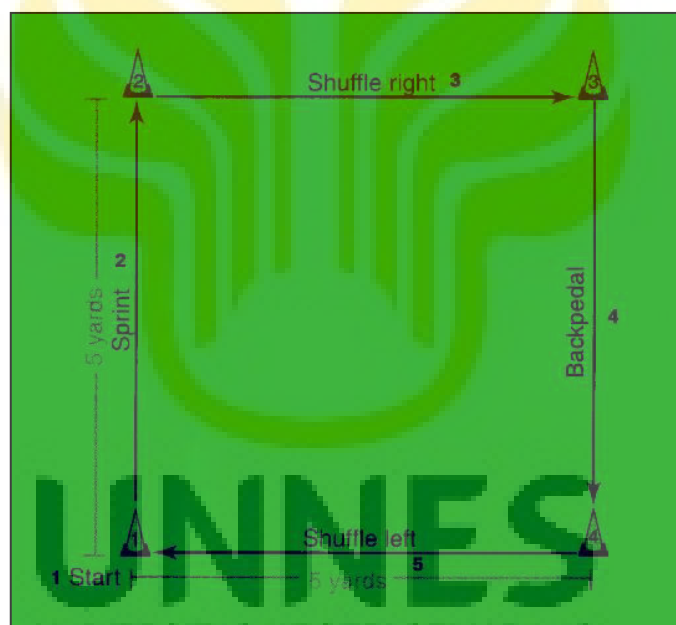
2.1.5 Cone Drills

Menurut Wood (2011) dalam Zulkarnain (2008:6) *cone drills* adalah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility*/ketangkasan seorang dalam bermain sepakbola dan olahraga yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility* lainnya. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Gerakan dasar *cone drills* adalah lari melewati *cone* dari lari cepat (*sprint*), lari mundur (*backpedal*), dan lari menyamping (*shuffle*). Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola karena menggiring bola pada dasarnya gerakan berlari menggulirkan bola di tanah.

Terdapat berbagai macam variasi latihan *cone drills*, di antaranya *15-yard*

turn drill, 20-yard square, X-pattern multi-skill, figure eights, Z-pattern run, zigzag, Z-pattern cuts, star drill, five-cone snake drill, S-drill, V-drill, A-movement, E-movement, H-movement dan berbagai macam variasi latihan *cone drills* lainnya yang dapat dimodifikasi oleh pelatih. Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *20-yard square* dan *star drill* karena latihan tersebut menuntut tiga perubahan posisi secara cepat dan tepat pada saat berlari dengan kecepatan tinggi yaitu lari cepat (*sprint*), gerakan lari mundur (*backpedal run*), dan gerakan lari menyamping (*shuffle run*).

2.1.5.1 20-yard square

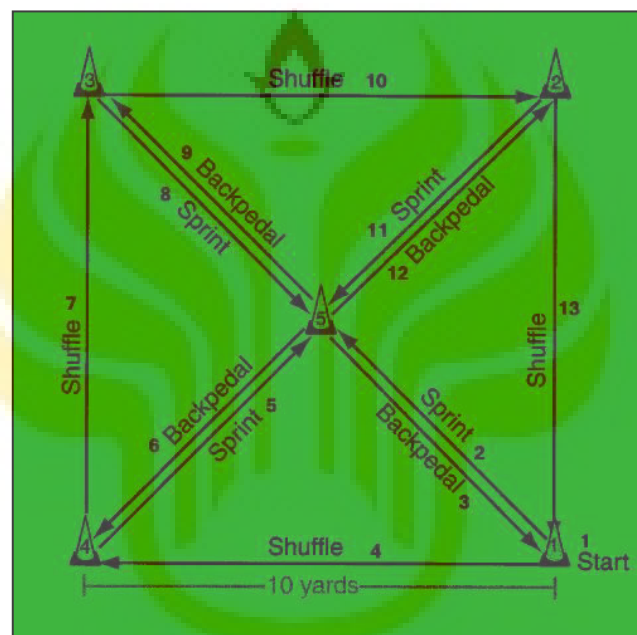


Gambar 2.4 20-Yard Square
Sumber: Brown, L.E dan Ferrigno, V.A (2005:90)

20-yard square bertujuan meningkatkan kelincahan untuk mengubah arah, posisi tubuh, transisi tiap gerakan, dan memotong. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan karena latihan ini memadukan gerakan lari cepat, lari mundur dan lari menyamping dengan transisi tiap gerakan dilakukan secara cepat. Jarak tiap *cone* 5 yards (4,6 meter) dengan pola persegi. Pelaksanaan *20-Yard Square* meliputi:

- 1) Mulai di titik *start* pada *cone* 1.
- 2) *Sprint* 5 yard (4,6 meter) ke *cone* 2 dan memotong tajam ke kanan.
- 3) *Shuffle* kanan 5 yard (4,6 meter), memotong tajam ke belakang di *cone* 3.
- 4) *Backpedal* 5 yard (4,6 meter) ke *cone* 4 dan memotong tajam ke kiri.
- 5) *Shuffle* kiri ke *cone* 1.

2.1.5.2 Star drill



Gambar 2.5. *Star Drill*

Sumber: Brown, L.E dan Ferrigno, V.A (2005:98)

Star drill bertujuan meningkatkan kelincahan untuk mengubah arah, posisi tubuh, transisi tiap gerakan, dan memotong. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan karena latihan ini memadukan gerakan lari cepat, lari mundur dan lari menyamping dengan transisi tiap gerakan dilakukan secara cepat. Jarak tiap *cone* 10 yards (9,2 meter) dengan pola persegi dan satu *cone* di tengah.

Pelaksanaan *star drill* meliputi:

- 1) Mulai di titik *start* pada *cone* 1.
- 2) *Sprint* secara *diagonal* dari *cone* 1 ke *cone* 5 (tengah).
- 3) *Backpedal* secara *diagonal* dari *cone* 5 ke *cone* 1.

- 4) *Shuffle* secara *lateral* dari *cone* 1 ke *cone* 4.
- 5) *Sprint* secara *diagonal* dari *cone* 4 ke *cone* 5 (tengah).
- 6) *Backpedal* dari *cone* 5 ke *cone* 4.
- 7) *Shuffle* secara *lateral* dari *cone* 4 ke *cone* 3.
- 8) Lakukan langkah tersebut sampai ke *cone* 1.

2.1.6 *Agility Ladder*

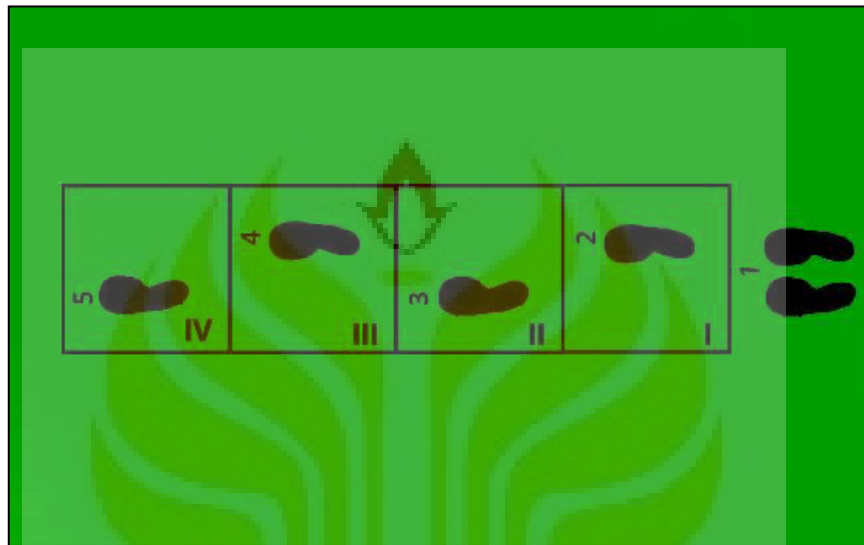
Menurut Muchtar (1992) dalam Ilham Apriyadi (2014:2) ada 3 latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu *shuttle run* (lari bolak-balik), *zig-zag run* (lari belak-belok), dan lari rintangan. Dari ketiga latihan dasar tersebut terdapat berbagai variasi dari masing-masing teknik atau metode, misalkan saja *shuttle run*, dimana *shuttle run* dapat dilakukan dengan cara berlari secara lurus dan secara menyamping, dan dari lintasannya pun terdapat variasi, ada yang hanya menggunakan 2 titik sebagai acuan dan ada juga yang menggunakan *agility ladder* atau tangga kelincahan sebagai treknya.

Dari ketiga jenis latihan *shuttle run*, yang paling sering diterapkan dalam latihan sepakbola adalah dengan menggunakan *agility ladder*. Jenis latihan ini penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Latihan ini sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan karena latihan ini melatih konsentrasi gerak yang tinggi dan dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola. Akan tetapi latihan tersebut kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena gerakannya melangkah, bukan berlari.

Variasi latihan *agility ladder*, di antaranya *one in the hole*, *two in the hole*, *icky shuffle*, *in-out shuffle*, *side right-in*, *side left-in*, *crossover shuffle*, *slalom ski jump*, *hopscotch* dan berbagai macam variasi lainnya yang dapat dimodifikasi

oleh pelatih. Dalam penelitian ini, latihan yang digunakan yaitu *two in the hole* dan *hopscotch* karena latihan tersebut menggunakan gerakan yang sederhana dan mudah dipahami serta dilakukan.

2.1.6.1 *Two in the hole*



Gambar 2.6 *Two In The Hole*

Sumber: Dawes J. dan Roozen M. (2012:67)

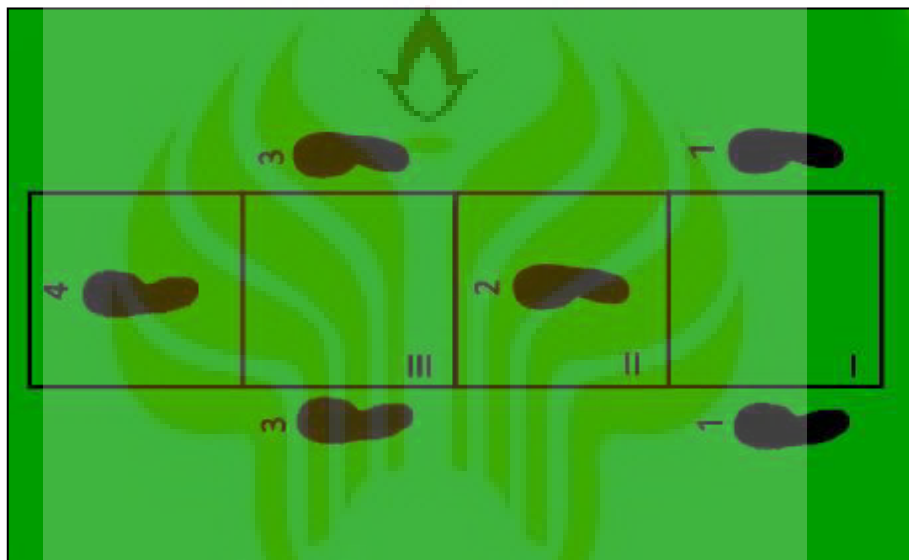
Two in the hole bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Latihan ini ditekankan pada ayunan lengan dan gerakan *knee* yang tinggi secara kuat serta kontak dengan tanah secara cepat. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola. Akan tetapi kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena gerakannya melangkah, bukan berlari.

Pelaksanaan *two in the hole* meliputi:

- 1) Berdiri pada posisi awal.
- 2) Melangkah ke dalam kotak pertama dengan satu kaki.
- 3) Melangkah pada kotak yang sama dengan kaki lainnya.
- 4) Melangkah ke dalam kotak kedua dengan satu kaki.
- 5) Melangkah pada kotak yang sama dengan kaki lainnya.

- 6) Melangkah ke dalam kotak ketiga dengan satu kaki.
- 7) Melangkah pada kotak yang sama dengan kaki lainnya.
- 8) Melangkah ke dalam kotak keempat dengan satu kaki.
- 9) Melangkah pada kotak yang sama dengan kaki lainnya.
- 10) Gerakan tersebut diulang tiap kotak sampai akhir *ladder*.

2.1.6.2 Hopscotch



Gambar 2.7 Hopscotch

Sumber: Dawes J. dan Roozen M. (2012:70)

Hopscotch bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola. Akan tetapi kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena gerakannya melangkah, bukan berlari. Pelaksanaan *hopscotch* meliputi:

- 1) Mulai dari kotak 1.
- 2) Posisikan kaki kanan di sisi kanan kotak dan kaki kiri di sisi kiri kotak.
- 3) Melompat dengan cepat ke dalam kotak 1 dan mendarat dengan kaki kanan.
- 4) Melompat ke depan, mendarat dengan kaki kanan dan kiri di sisi kotak 2.
- 5) Melompat dengan cepat ke dalam kotak 2 dan mendarat dengan kaki kiri.

6) Gerakan tersebut diulang tiap kotak sampai akhir *ladder*.

2.2 Kerangka Berfikir

Menggiring bola adalah gerakan lari dengan menggulirkan bola menggunakan kaki dari satu titik ke titik lain dengan bola tetap dalam penguasaan yang bertujuan melewati lawan, mencari ruang kosong untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Menggiring bola pada dasarnya dibutuhkan adanya kelincahan. Kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti memiliki kelincahan cukup tinggi. Banyak metode latihan dalam olahraga yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Beberapa latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola di antaranya latihan *cone drills* dan *agility ladder*.

2.2.1 Pengaruh Latihan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Cone drills adalah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility*/ketangkasan seorang dalam bermain sepakbola dan olahraga yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility* lainnya. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Latihan *cone drills* bertujuan meningkatkan kelincahan untuk mengubah arah, posisi tubuh, transisi tiap gerakan, dan memotong. Gerakan dasar *cone drills* adalah lari melewati *cone*, di antaranya lari cepat, lari mundur, dan lari menyamping. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola karena gerakan menggiring bola berlari menggulirkan bola di tanah. Berdasarkan

analisis di atas, diduga ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola.

2.2.2 Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Latihan *agility ladder* adalah suatu bentuk latihan yang penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Latihan *agility ladder* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan. Latihan ini tepat untuk meningkatkan kelincahan yang dibutuhkan dalam teknik dasar menggiring bola. Akan tetapi kurang efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena gerakannya melangkah, bukan berlari. Berdasarkan analisis di atas, diduga ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola.

2.2.3 Latihan *Cone Drills* Berpengaruh Lebih Baik Daripada Latihan *Agility Ladder* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

Bentuk latihan dalam penelitian ini yaitu *cone drills* dan *agility ladder*. *Cone drills* adalah suatu bentuk latihan untuk mengukur *agility*/ketangkasan seorang dalam bermain sepakbola dan olahraga yang bersifat *games* atau yang membutuhkan *agility* lainnya. Latihan *cone drills* adalah latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir mengubah gerakan. Sedangkan Latihan *agility ladder* adalah suatu bentuk latihan yang penerapannya dengan menggunakan media kotak tangga yang disebut dengan tangga kelincahan. Dengan metode latihan *cone drills* dan *agility ladder* diharapkan bisa meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam sepakbola. Latihan *cone drills* bertujuan meningkatkan kelincahan untuk mengubah arah, posisi tubuh, transisi tiap gerakan, dan memotong dengan

gerakan berlari. Sedangkan latihan *agility ladder* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kecepatan dengan gerakan melangkah. Sehingga diduga latihan *cone drills* berpengaruh lebih baik daripada latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola dalam sepakbola.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berfikir, hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.
- 2) Ada pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.
- 3) Latihan *cone drills* berpengaruh lebih terhadap keterampilan menggiring bola siswa SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *cone drills* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang tahun 2015.
2. Terdapat pengaruh latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang tahun 2015.
3. Latihan *cone drills* berpengaruh lebih baik dibandingkan latihan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Pioneer Kendalsari KU-14 Kabupaten Pemalang tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran :

1. Diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi pelatih dan pembina SSB Pioneer Kendalsari Kabupaten Pemalang dalam menentukan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola.
2. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan bentuk latihan *cone drills* dan *agility ladder* terhadap keterampilan menggiring bola dengan bentuk latihan yang lain agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, L.E dan Ferrigno, V.A. 2005. *Training For Speed, Agility, And Quickness*. United States: Human Kinetics.
- Dawes, J dan Roozen, M. 2012. *Developing Agility And Quickness*. United States: Human Kinetics.
- Husein Argasasmita, Junusul Hairy, Mulyana, Muslim, Ria Lumintuarso, Sugiyanto. 2007. *Teori Kepeleatihan Dasar*. Jakarta: LANKOR.
- Ilham Apriyadi. 2014. "Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepakbola Jaten". *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: P2LPTK
- Muhammad Muhyi Faruq. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan Dan Olahraga Sepak Bola*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Robert Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Cipta Prima Nusantara.
- Soedjono. 1999. *Pembinaan Sepak Bola Usia Dini*. Yogyakarta: FIK.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi.1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Zulkarnain. 2012. "Perbedaan Efek Latihan Cone Drills Dan Latihan Cone Drills Kombinasi Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Waktu Reaksi Pemain Futsal". *Skripsi*. Universitas Esa Unggul Jakarta.